



Zomerse ovengroenten met tomaatjes en avocado-amandeldip



30-40min



2 personen

We snappen dat je in de zomer geen zin hebt om met je verhitte hoofd boven dampende potten en pannen te hangen. Daarom laat je het bakwerk vandaag aan de oven over. Zelf ontferm je je alleen nog over het snijwerk en het maken van de snelle avocado-amandeldip.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 wortel
- 500g vastkokende aardappels
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1x sperziebonen
- 1 courgette
- 20g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- dunschiller
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 41.9g, koolhydraten 72.2g, eiwit 16.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel de **ui** en snijd **3/4e** ervan in partjes. Schil de **wortel** en snijd hem schuin in schijfjes. Snijd de **aardappels** in partjes.



2. Groenten roosteren

Doe de **gesneden ingrediënten** met de **tex-mexkruiden**, 1-2el olijfolie en 1/2tl zout op een bakplaat met bakpapier en hussel om. Rooster ca. 30-35min. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Snijd de **courgette** in schijfjes. Voeg de **bonen** en **courgette** na 15min bakken aan de bakplaat toe.



3. Dip maken

Hak de **rest van de ui** zo fijn mogelijk. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof en snijd of knip de **bieslook** in kleinere stukjes. Pers **een citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



4. Dip maken

Doe de **guacamole** met de **helft van de verse kruiden**, de **gehakte ui**, **1el citroensap**, het **amandelschaafsel** en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



5. Tomaten snijden

Snijd de **tomaat** in stukjes.



6. Ovengroenten mengen

Meng de **ovengroenten** met de **tomaat** en de **rest van de verse kruiden**. Breng evt. nogmaals op smaak met peper en zout en serveer met de **avocadodip** en de **citroenpartjes**.